



Вестник на българите в Детройт

Брой 6, 2007

Кратки обяви

- D.J. Еммо е подготвил нови пет предложения за песни на месеца. Гласувайте на най-добрата според вас на уеб сайта WWW.BULGARIANSINDETROIT.COM
- Абонатите на Българската телевизия могат да гледат вторият мач България - Беларус в сряда от 21 часа. Основният пакет сега включва: БТВ, Канал 1, MSAT, Евтора, 7 Дни, Balkanika, фолклорната FenTV, музикалната CityTV, EuroSport, BGTV, GTV, TV7. Специалният пакет включва: БТВ, БТВ в реално време, Канал 1, Нова Телевизия, MSAT, Евтора, 7 Дни, Balkanika, фолклорната FenTV, музикалната CityTV, EuroSport, BGTV, GTV, TV7. Прочетете още за офертата и безплатния месец на сайта WWW.BULGARIANSINDETROIT.COM
- Интересно място за посещение през лятото е [Greenfield Village, Dearborn, MI](#). През Father's Day Weekend (16-17 юни) можете да видите над 500 автентични автомобили построени от 30-те до 70-те години. Разгледайте парада, гласувайте за любимата си състезателна кола и много други неща може да видите ако кликнете на синия надпис.
- Не пропускайте да посетите черешовите градини през месеца. [Прочетете репортаж от такова място от миналата година](#)
- Ако децата Ви се интересуват от самолети и хеликоптери, [Selfridge air museum](#) ще предложи развлечение, за което те ще говорят с дни. Часове за посещение: от 12:00 до 4:30 следобед в събота и неделя. За повече информация посетете уеб сайта: www.selfridgeairmuseum.org.



ЛЕТИЩЕ

- Влакчетата в Royal Oak отново се движат за забавление на малки и големи. Безплатно возене с мини-влакове, направени от любители. Можете да ги видите през първият уикенд на всеки месец: 7 и 8 юли, 4 и 5 август и т.н. от 12 до 4 следобед. Мястото е Staff Jaycee Park, Royal Oak (на 13 миля, между Main и Crooks). <http://geocities.com/largescale.geo/>.
- От името на Борда на Мати Болгария, д-р Невена Михайлова съобщава за заминаването на семейство Николай и Борислава Чопеви в Балтимор, работили неуморно за организацията повече от 14 години. Огромна благодарност за труда на тези българи-патриоти, както и на Румен Михайлов, Таня и Андрей Ранделови. Пожелаваме на добър път на нашите сънародници и успех. Поради тяхното заминаване от Детройт, се търсят нови членове на Борда на Мати Болгария. Новоприети членове на организацията са Елеонора Барбова и Анелия Петрова. Ако имате желание да научите повече за Мати Болгария и да станете нейни членове пишете на е-майл адрес: matibgdetroit@mail.bg
- Не забравяйте именниците през месец юни: Валери, Валерия, Янко, Янка, Петър, Петра, Камен, Павел, Павлина. Четете за именните дни на уеб сайта WWW.BULGARIANSINDETROIT.COM

24 май – празник на славянската писменост и култура

По традиция Мати Болгария в Детройт организира тържество по случай този голям български празник. Вярно е, че сме далеч от България, децата ни ходят в американски училища и учат други езици, но какъв по добър повод да напомним на себе си и научим тях за делото на братята Кирил и Методий.

Залата бе красиво подредена в цветовете на българското знаме: бяло, зелено червено. Въпреки че, датата беше 19 май, събота вечер и би трябвало да има голямо посещение, залата така и не се напълни. Затова пък тези, които бяха там си изкараха чудесна вечер. Д-р Невена Михайлова откри тържеството, а Калина Маринова представи кратка информация и някои неизвестни факти за двамата братя Кирил и Методий. Чест прави на нейната дъщеря на 12 г., която също прочете интересна статия по темата. Екатерина Макнева на 14 г. спечели оvationите на публиката със стихотворението „Родна реч”.

С гордост и умиление всички запяха песента, която знаем от ученическите години: „Върви, народе възродени”. Мнозина не ползваха разбечатаните листи, а пееха по памет. Вечерта продължи с народни хора и друга музика, подбрана от D.J. Еммо. Дори и децата не спряха да танцуват. Най-малкият на сцената - Михаил беше само на година и три месеца. Всички се подкрепиха с вкусни баници и лакомства, приготвени от българките, дошли на тържеството. Нека не забравяме българските празници и си пожелаем нашите деца да знаят за

24 МАЙ



24 май, а защо не и да четат и пишат на български език. През много подтисничество е преминал нашият народ, но е съхранил традициите и езика си. Ще го направим ли и ние, макар и далеч от Родината? Снимки от събитието можете да видите на www.BulgariansinDetroit.com

1-ви юни – ден на детето

Детство мое, реално и
вълшебно,
детство мое, така си ми
потребно.
Все се мъча света да
обгърна
яхнал пръчка при тебе да
се върна.

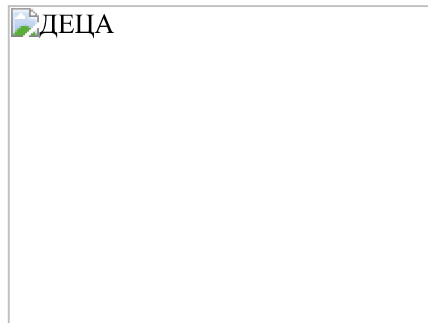
Ах в юмрук ръждив петак
да скрия
пак със кучето да вдигна
олелия,
пак с пипер да поръся
филия
от хляба чер.

Детство мое, на ръст едноетажно,
детство мое, за мен така е важно,
щом студено ми стане да мога
да се взема от детския огън.

Все се мъча света да обгърна,
яхнал пръчка при тебе да се върна,
всеки ден по една дяволия
да е от мен.

Автор: Богомил Гудев, Музика: Вили Казасян

 ДЕЦА



Вървим със сина ми, 2 и половина годишен, в един дъждовен ден по улиците на квартала и броим червеите. Спираме, наблюдаваме ги, според големината решаваме дали това е “мама червей”, “тати червей” или “бебе червей”. Колко интересен бил животът през погледа на детето! Забързани в делника, май пропускаме детството на децата си. В Америка майчинството не е 2 години и повечето майки трябва да се върнат на работа след 12 седмици. Така децата остават на грижите на баби или детски градини. Майката вижда детето си вечер за няколко часа и толкова. Сега разбирам колко много съм изгубила и с умиление слушам думите на сина си “Обичам мама”.

Може би затова реших и тази година да покана деца на наши познати и приятели и заедно да отпразнуваме 1-ви юни. Тези, които не работят дойдоха сутринта, а за другите имаше „повторение” след работния ден. Децата тичаха, играха на пясъчника, люляха се и се пързяха. Най-голямата атракция беше къпане в басейна, след което се покрепиха с парче пица и сладолед за десерт. Майките пък имаха възможност да обменят информация по теми, които ги вълнуват: къде има забавления за деца, кои лекарства са по-добри, как да научим децата да ходят на тоалетна, какви са най-популярните имена за бебета и какво ли още не. Снимките потвърждават, че всички се забавляваха и си пожелаха такова парти и догодина. [Може да ги видите тук\(10 Мб\).](#)

Ето и малко история за този ден. За първи път се говори за международен ден на детето през 1925 година в Женева, на конференция за здравето на децата. Чак на 20 ноември 1959 г. се гласува декларация за правата на децата от страните-членки на ООН. Денят се отбелязвал най-вече в Източна Европа.

В Америка празникът се свързва с детско тържество в Сан Франциско през 1925 г., организирано от китайския посланик в САЩ. Първи юни не се е празнувал дълги години, но след 2003 има все по-голям интерес към този ден. Повече от 30 щати отбелязват 1-ви юни. Одобрен е и флаг за деня на детето.

Даниела Начева

2 юни - ден на всенародна почит към загиналите за освобождението на България

*“Само онзи, който е свободен,
само той може да се нарече човек”*

Христо Ботев

Всяка година на 2 юни - денят на всенародна почит, в 12.00 часа сирените в България в продължение на 3 минути оповестяват отдаването на почит към паметта на загиналите за независимостта на България.

За разлика от много други народи ние имаме своята Околчица - този истински връх-символ, този истински храм на свободата. Този ден Врачанския Балкан става истинската голгота. На този ден се сбъдва пророчеството и мечтанието на великия български поет и революционер „пътят е страшен, но славен”. Саможертвата на Ботев и неговите съратници промени съдбата на България.

На този ден всички ние коленичим, за да почитем паметта на Христо Ботев - гениалния поет и публицист, мислител и просветител, един от най-ярките лидери на българската национална революция, един от най-силните и недостижими български родолюбци.

Със своето поведение, със своя жизнен път, със своя подвиг Христо Ботев определи насоките на бъдещето развитие на България. По друг начин щяха да звучат понятията за саможертва, себеотрицание, национално достойнство и самочувствие, ако го нямаше Христо Ботев. Други щяха да бъдат параметрите на българската поезия и литература, на

българския език и култура. Ботев ни завеща един много силен критерий, мерило за нравствените стойности на възрожденската епоха.

Ще стрешим обаче, ако кажем, че Ботев е останал в миналото. Защото той е в родовата ни памет. Той е основната част от мотивацията на нашето народно-самосъзнание. Ботев е във фундамента на нашата национална идентичност. Както беше казал класикът на българската литература Иван Вазов, никой не е могъл да устои на неговия смел, суров, орлов поглед.

Чрез своята саможертва Ботев доказва безграничната си любов към Отечеството. Но нека не забравяме, че Ботевият патриотизъм беше чужд на всякакъв шовинизъм, на високомерието към другите. Нека не забравяме, че родолюбието означава преди всичко отговорност. Негови са думите, че трябва да бъдем преди всичко човеци, а след това българи и патриоти.

На 2 юни всеки истински българин повтаря безсмъртните слова на Ботев „Този, който падне в бой за свобода, той не умира”. Можем всинца да подхванем онзи възглас, който Ботевите четници, слизайки на българска земя, коленичат и целувайки родната земя извикват „Да живее България!”

Елена Стайкова - учителка от гр. Павел баня

Сърдечно-съдови заболявания и тяхната профилактика

Сърдечно-съдовите заболявания са най-честата причина за смърт, както при мъжете, така и при жените. Това обаче не означава, че трябва да приемем този факт като предопределеност и да не предприемаме нищо. Въпреки че не можем да променим някои рискови фактори като генетично предразположение, възраст или расова принадлежност, в наша власт е да променим начина си на живот.

Ето няколко начина да запазим сърцето си здраво за по-дълго време:

1. Да започнем да живеем здравословно днес, за да се предпазим от сърдечно-съдови заболявания в бъдеще.
2. Да не пушим.
3. Да спортуваме редовно.
4. Да се храним здравословно.

Петте основни фактора, увеличаващи риска за развитие на сърдечно-съдовите заболявания са: тютюнопушене, повишено кръвно налягане и холестерол, наследственост, стрес и затлъстяване.

ТЮТЮНОПУШЕНЕ

Пушенето е най-значимия и отстраним фактор за развитие на сърдечно заболяване. Затова, ако пушете, откажете тютюнопушенето! Когато става въпрос за предотвратяване на сърдечните заболявания и инфаркт – отказването на цигарите е много важно. Няма количество изпушени цигари на ден, което да е безопасно!

Еднакво вредни са цигарите с ниско съдържание на никотин, катран, бездимни цигари, както и просто дишането на цигарен дим. Това е особено важно за хората, които не пушат, но живеят с пушачи.

Тютюнът съдържа повече от 4800 химични вещества. Много от тях могат да увредят сърцето и кръвоносните съдове завинаги. Пушенето намалява еластичността на артериите и увеличава вероятността те да бъдат стеснени през по-голямата част от времето. Като допълнение се включва образуването на “плаки” от вътрешната страна на артериалните кръвоносни съдове, което започва като защитен механизъм срещу усвояването на токсичните вещества от цигарите, но в последствие се превръща в проблем като стеснява допълнително диаметъра на артериите. Намален диаметър означава намалено кръвоснабдяване на сърцето, намалено количество кислород, което в крайна сметка води до сърдечна атака. Когато част от плаката се откъсне, се образува тромб, който запушва напълно сърдечните артерии и води до сърдечен инфаркт.

Никотинът в цигарите утежнява работата на сърцето като стеснява сърдечните артерии. Това от своя страна води до ускоряване на пулса и увеличаване на кръвното налягане. Въглеродният окис в цигареният дим е отрова, която измества част от кислорода в кръвта. Това също води до увеличаване на кръвното налягане чрез увеличаване на работата на сърцето да достави необходимото количество кислород до тъканите и клетките. Дори така нареченото “пушене за удоволствие” – в ресторанта, бар или с приятели е опасно и води до увеличаване на риска от сърдечно заболяване.

Жените, които пушат и използват противозачатъчни таблетки са подложени на по-голям риск от сърдечна атака и инсулт, в сравнение с тези, които не използват хормонални хапчета и са непушачи. Рискът се увеличава при жените, които са над 35 години.

Не всичко е толкова ужасяващо обаче, както може би изглежда при тези факти. След отказване на тютюнопушенето рискът от сърдечно заболяване намалява само след една година. Без значение е колко много и колко дълго сте пушили, ще започнете да усещате благоприятните последствия за вашето здраве веднага след като откажете тютюнопушенето. Хората, които пушат са подложени на повишен риск от развитие на белодробен рак. Факт е, че процентът на белодробен рак при жените е по-висок от този на рак на гърдата. Цигареният дим се свързва и с развитието на много други видове рак – рак на устата, рак на пикочно-половата система, рак на бъбреците, на матката и на шийката на матката при жените, рак на панкреаса и на стомаха.

Най-големият проблем и най-често срещания при пушачите е развитието на ефизем и т.н. хронична обструктивна белодробна болест. При това заболяване отново намалява еластичността на белодробната тъкан. Вдишания въздух не

може да бъде издишан напълно и белите дробове се издуват, като хората страдат от постоянен задух. Животът с това заболяване е кошмар. Затова ако пушете без да знаете защо, просто откажете тютюнопушенето.

Статията подготви д-р Невена Михайлова, превод: д-р Ганка Спасова

За статията са използвани материали от следните източници: www.mayoclinic.com, U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Health, National Heart, Lung and Blood Institute, National Cancer Institute, American Medical Association.

Очаквайте продължение в следващия брой на вестника.

Рецепти

Мляко с ориз

Продукти: 1 чаена чаша ориз, 3-4 чаени чаши прясно мляко, 2 жълтъка, 1 чаена лъжица канела, 1 кафена чаша захар, щипка ванилия

Приготвяне: Заливаме ориза с 2 чаени чаши вода и варим, докато се свари на половина. Тогава прибавяме млякото и захарта. Вари се докато ориза се свари напълно и сгъсти. Преди да свалим съда от огъня, слагаме разбитите жълтъци, като бъркаме непрекъснато с лъжица.

Изсипваме в купички и поръсваме с канела.

Пиано пиле

Продукти: 1 пиле нарязано на парчета (може и цяло), 1 кг. картофи (обелени). Ако са червени картофи може и с кората, 200 гр. гъби, 5 щръка розмарин, 1 бира, 1 супена лъжица сол, 1 супена лъжица черен смлян пипер, 4-5 супени лъжици зехтин

Пригорвяне: Пилето се нарязва на парчета и се измива, оставя се да се изцеди. Картофите и гъбите се измиват и обелват. Картофите се нарязват на формички като за пържене, а гъбите на филийки. Взема се тава, в която ще печем пилето. Отдолу на тавата поставяме картофите и гъбите, поръсваме със солта, олиото, черния пипер и розмарина. Отгоре нареждаме осоленото пиле, като го натискаме малко надолу, за да достигне дъното на тавата. Заливаме отгоре с бирата. Пече се на 420 градуса за около 40-45 минути.

Да ви е сладко ви пожелава Нели Асенова.

Ако желаете да спделите вашите специалитети пишете ни на адрес info@bulgariansindetroit.com.

Честит да ни е новия български магазин София Маркет

Един чудесен замисъл вече е реалност. Затова бих искала да приветствам добрата идея за отварянето на новия български магазин в Wixom. Много естетика и вкус е проявил Кристиан Томов при оформянето и дизайна на помещението, при подбора и поддръждането на стоките. Почти всичко вкусно, за което бих си помечтала от родната кухня може да се намери по щандовете - като се започне от вкусните кебапчета, луканки, суджук, шунки, сирена, кашкавали, та до нашенските семки, сладкиши и т.н., но едва ли ще ми стигне времето да изброя всичките вкусотиини. Приключи периода на информационния глад, който ни гонеше преди години. Сега в магазина могат да се намерят както безплатните Чикагски издания, така и вестници, издавани в България. Но да рекламирам качеството на стоките в магазина не е основната цел на това писание. Бих искала да споделя мои лични наблюдения относно манталитета и поведението на други нации, сред които живея, например арабите. Удивлява ме тяхната солидарност. Дори ако Крогер-а е построен в задния двор на къщата им, те пак ще предпочетат да пътуват половин час, но да отидат и да си пазаруват в арабски магазин. А колко процента от българите в Детройт вече са посетили магазина или по-точната дума е, вече са пазарували там. Защото не е достатъчно само да влезеш и като онази "родолюбива" българка (забравих й името), която с патриотичен патос е възклищавала колко е щастлива, че благодарение на това момче Кристиан и ние ще си имаме нещо свое. Но след като свършила с поздравленията, излязла без да купи нищо. Та така, както си имаме, скоро може и да си нямаме "нещото свое". Защото това е магазин за хранителни стоки, а не картинна галерия или музей. Ако ние сами не подадем рамо на това чудесно начинание, то едва ли ще се увенчае с успех.

Моят призив към българите е "Яжте малко хляб, защото трудно се изкарва - акцентируйте на кебапчетата и луканките"! Преди няколко дни приятелката ми Анелия попита мъжа ми знае ли какво ще отворят на мястото на закриващия се Farmer Jack, а той й отговори - Кристиан Маркет. А защо пък не! Нали всички големи компании са започнали по същия начин.

Кристиане, пожелавам ти лесно да преодолееш трудностите, съпътстващи всяко начало и се надявам, че ние българите в Детройт ще се солидаризираме и ще те подкрепим. Яворовата строфа "И лучец яж, водица пий" отдавна не е актуална. Бъдещите чалга поети ще пишат "Връзвайте си кучетата с луканките на София Маркет". Та нали за това дойдохме в Америка - за да успеем. И всички ние ще го направим!

На хаирлиа, приятелю! Късмет - ние те подкрепяме.

Емилия Димитрова

Броя подготвиха:

д-р Невена Михайлова, д-р Ганка Спасова, Нели Асенова, Елеонора Барбова, Елена Стайкова, Емилия Димитрова,
Даниела и Велеслав Начеви

www.BulgariansinDetroit.com

Вестникът на българите в Детройт се издава благодарение на доброволния труд на екипа подготвил броя и се финансира от реклами. Благодарим за финансовото съдействие на:

Фирма "Биляна Травел " - Резервации за самолетни билети, ваканционни пакети, хотел, наемане на кола. Преводи и легализация на документи *.....още*

и Мати България

Абонамент

Пишете ни на е-мейл адрес: info@bulgariansindetroit.com